

STAANDE HOUDINGEN

Hoe zorg je voor veiligheid in de staande yogahoudingen?

- Activeer je voeten.
 - 4 hoeken van je voeten
 - activeer je tenen
 - lift je voetboog
- Lijn je knie uit boven je enkel en middellijn van je voet
- "Let your muscles hug the bones"

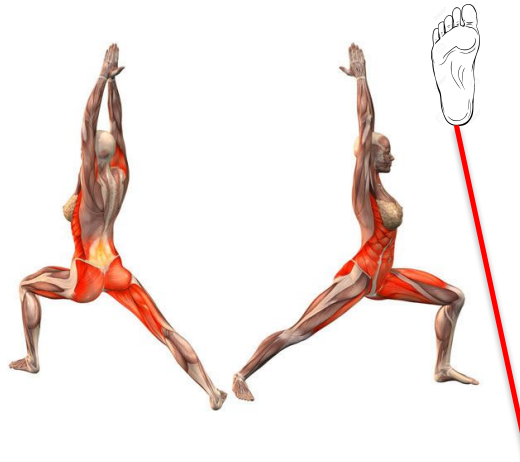


veilig

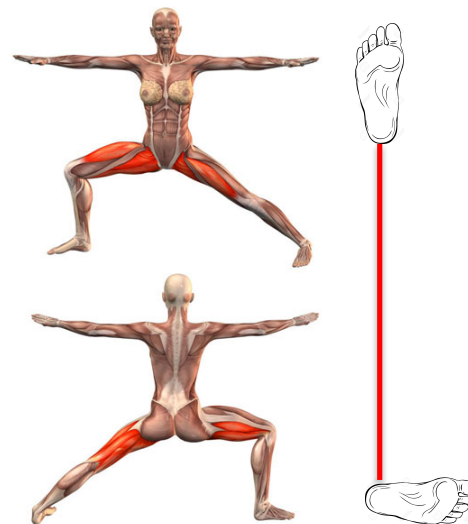
onveilig

WARRIOR I, II & III

WARRIOR I



WARRIOR II



VIRABHADRASANA

WARRIOR III



Vira – held
Bhadra – vriend, vriendelijk
Asana – houding

Vriendelijke heldhouding. De houdingen hebben elementen van moed, kracht, heldhaftigheid. Daarnaast zijn er ook elementen van vriendelijkheid en zachtheid te ontdekken.

Wat zou je uit de weg willen ruimen? Ga je het met brut geweld te lijf of zijn er andere manieren?

